

POINTS ESSENTIELS Notes sur le bien-être - Octobre 2021

Augmentez CECI pour réduire le risque de COVID-19

Pour info... La COVID-19 n'est pas tout à fait terminée. La variante delta se révèle encore plus contagieuse. En plus des mesures évidentes, que pouvez-vous faire pour réduire votre risque de contracter le coronavirus? La réponse risque d'être surprenante...

Repensez vos boissons : La consommation quotidienne de boissons gazeuses augmente le risque de diabète

À quelle fréquence buvez-vous des boissons gazeuses? La vraie affaire ou diète? Si vous cherchez à prévenir ou à gérer le diabète, jetez un coup d'œil à votre consommation de boissons gazeuses. Voici ce que vous devez retenir.

La théorie de l'orange : Le fruit pour lutter contre les maladies chroniques

Voici un petit secret bien juteux. La consommation d'oranges peut aider à réduire le risque de maladies chroniques. Vous voulez introduire des oranges fraîches dans votre régime alimentaire? Voici comment le faire...

L'axe des Y : Les muscles vous rendent plus intelligents

Vous désirez devenir plus fort ET plus intelligents? Il n'est pas nécessaire de s'entraîner comme un culturiste ou de tenter de battre des records du monde. Mais vous pouvez apprendre à développer vos muscles. En plus de soigner son apparence et de se sentir bien, la musculation a un effet secondaire curieux.

Maïs soufflé maison à l'huile d'olive

Évitez le maïs soufflé au micro-ondes ou le maïs soufflé au cinéma, enrobé de beurre. C'est facile de préparer la vôtre. C'est aussi moins cher. Le maïs soufflé peut représenter une collation saine et peu calorique. Essayez cette recette simple.

Participez au Défi santé d'octobre!

Respiration saine : Pratiquez votre respiration pour améliorer votre santé.

Demandez l'avis du médecin de bien-être :

Ce mois-ci, le Dr Don Hall répond à la question suivante : Que faire si je suis toujours fatigué?